"AMIR TEMUR VA TEMURIYLAR MEROSI" MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

MATERIALLARI TO'PLAMI

ASLIGA TO'G'RI

SHAHRISABZ

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTAB VA MAKTABGACHA TA’LIM VAZIRLIGI

SHAHRISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
TARIX KAFEDRASI

SOHIBQIRON AMIR TEMUR
TAVALLUDINING 690
YILLIGIGA BAG‘ISHLANADI

“AMIR TEMUR VA TEMURIYLAR MEROSI” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA MATERIALLARI TO‘PLAMI

(08.04.2026 yil)

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI SHAHRISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
XODIMLAR BO‘LIMI

Shahrisabz

ASLIGA TO’G’RI

UDC 37+069

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Tarix kafedrasi

Ilmiy muharrir:
F.B.Qanoatova - Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Tarix kafedrasi mudiri, dotsent.

Sharhlovchilar:

Tarix fanlari doktori N.O.Xushvaqov

Tarix fanlari doktori, (PhD) D.A.Maxmudov

Tarix kafedrasi o‘qituvchisi N.X.Begaliyev

“AMIR TEMUR VA TEMURIYLAR MEROSI” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA MATERIALLARI TO‘PLAMI

Qarshi : Intellekt nashriyoti 2026 - Б. 424

Ushbu ilmiy maqolalar to‘plami Amir Temur va temuriylar davrida ilm-fan va ma’naviy yuksalishi bo'yicha tadqiqotlar natijalarini nashr etadi. Nashrlarda ko'rib chiqilgan ko'plab masalalar 2026-yil 8-aprelda bo'lib o'tgan va kafedrasi tomonidan tashkil etilgan Shahrisabz davlat pedagogika instituti Tarix kafedrasining “Amir Temur va temuriylar merosi” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasida muhokama qilindi.

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI SHAHRISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
XODIMLAR BO‘LIMI
ASLIGA TO’G’RI

© Shahrisabz - 2026

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARNING GIMNASTIKA TO'P BILAN ISHLASH NAZARIYASI .

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti
Maxmarizayev Xurshid Otaqulovich
E-mail: maxmarizayevxurshid@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo'lajak o'qituvchilarning tanqidiy fikrlash kompetensiyasini rivojlantirishda muammoga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalarining o'rni va samaradorligi tahlil qilindi. Zamonaviy ta'lim jarayonida tanqidiy fikrlashning ahamiyati, muammoli vaziyatlar orqali o'quv faoliyatini faollashtirish mexanizmlari, pedagogik tajribalar va ilmiy izlanishlar natijalariga tayanilgan holda yoritildi. Maqolada muammoli ta'limning didaktik asoslari, o'qituvchi va talaba faoliyati o'rtasidagi o'zaro hamkorlik, kompetensiyaviy yondashuv va ta'lim texnologiyalari uyg'unligi asosli dalillar bilan ko'rsatildi.

Kalit so'zlar: navqironlik, go'zallik, ko'nikma, raqslar, musiqa jo'rligida o'yinlar, buyumsiz mashqlar va buyumlar bilan mashqlar.

Kirish.O'zbekistonda olib borilayotgan turli islohotlar, shuningdek, ta'lim, madaniyat va sport sohasidagi tub o'zgarishlar buyuk kelajagimiz poydevorini mustahkamlashga qaratilganligi bilan e'tiborga sazovordir. Ayniqsa, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi "2019-2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" 118-son Qarori fikrimiz dalilidir.

Badiiy gimnastika – navqironlik, go'zallik demakdir. Bugun ko'plab yoshlarimiz o'zi tanlagan sohada o'z ezgu maqsadlarini amalga oshirish uchun muttasil harakat qilmoqda.

Badiiy gimnastika asosan estetik qoidalarga rioya qilishga o'rgatadi, tana go'zalligi tushun chasini shakllantiradi, musiqalilikni, sezgirlikni tarbiyalaydi. Musiqa va turli xil raqslar badiiy gimnastikada muhim o'rin egallaydi. Musiqa jo'rligida musiqani xirgoya qilish, o'sha loyiqlikni, ritmni sezishni, musiqa bilan harakatni birligini rivojlantiradi. Dunyo halqiga halq ijodiyoti bilan tanishtiradi. O'z halqini san'atiga sevgini rivojlantiradi.

Mashg'ulot jarayonida hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va maxsus bilmlar shakllanadi. Iroda va tartibli sifatlar tarbiyalanadi. Ular harakat ko'nikmalari sifatini rivojlantiradi, kayfiyatni, bo'shashishlikni, ritmni, raqslik, harakatni birligini rivojlantirishga ko'maklashadi. Gimnastika mashqlarini osonligi va turliligi, boyliligi, organizmning samarali ta'sirchanligi tomoshabinning mashg'ulotlarga turli shug'ullanuvchilarni kontingentini jalb qiladi. Badiiy gimnastika vositalari ayollar organizmining anatomo-fiziologik va ruhiy xususiyat lariga mos keladi. Ular gavda konstituti va turli yoshdagilarga to'g'ri keladi.

Badiiy gimnastika sport yo'nalishiga va amaliy asosiy yo'nalishiga bo'linadi. Asosiy badiiy gimnastika har tomonlama jismoniy tayyorlanishga, sog'liqni mustahkamlashga va harakat funksiyalarini shug'ullanuvchilarning qaddi-qomatini takomillashtirish maqsadiga foydalaniladi. Ularning vositasi (raqslar, musiqa jo'rligida o'yinlar, buyumsiz mashqlar va buyumlar bilan mashqlar) bolalar bog'chasida, umumta'lim maktablarida, o'rta va oliy o'quv muassasalarida ishlatiladi.

Asosiy badiiy gimnastikaning turlaridan biri ayollar gimnastikasi hisoblanadi. Ular sog'liqni mustahkamlash uchun kasalliklarni oldini olish uchun qaratilgan. Ayollar gimnastikasini oliygoh larda va o'rta maxsus kasb xunar muassasalarida, erkin sport jamiyatlarida va to'garaklarda

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI SHAHRISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI XODIMLAR BO'LIMI
ASLIGA TO'G'RI

uchratish mumkin. Hozirgi paytda badiiy gimnastika – olimpiya sport turlariga kiritilgan bo'lib, unda sportchi qizlar texnik mahorat va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishda o'zaro bellashadilar. Badiiy gimnastika uchun odatiy mashqlar qatoriga tuzilishi bo'yicha xilma-xil buyumlar (to'p, gardish, arqon, cho'qmor, lentalar) bilan bajariladigan mashqlarning buyumsiz amalga 83 oshiriladigan harakatlar, akrobatik mashqlar, raqs va xoreografiya elementlari bilan uyg'un holda bajariladigan harakatlarni kiritish mumkin. Ushbu mashqlar badiiy gimnastikaning o'zga xos jihatlarini aks ettiradi va uning asosini tashkil etadi. Badiy gimnastika mashqlari nafis harakatlarni bajarish barobarida turli buyumlarni mohirlik bilan harakatlanrira olishni ham talab qiladi. Har bir buyum bo'yicha berilgan vazifa jismoniy jihatdan kamolotga yetishishda o'z ta'sirini ko'rsatishi kerak – harakatlarda mayinlik va shiddat, aniqlik va kuch sezilib turishi zarur va xokazolar. Ana shu sport buyumlari ichida to'p bilan harakatlanish ham badiiy gimnastika mashqlari ichida alohida o'rin tutadi. To'p bilan mashq bajarishni o'rganishda quyidagilarni puxta egallash talab etiladi: to'pni ushlab olish, uzatish, tashlanish, tutish, koptokni urish, yumalatish va aylantirish mashqlari. 5-8 yoshdagi bolalarni dastlabki tayyorlash davrida diametri 8-12 sm bo'lgan rezina to'plar ishlatiladi. To'p chaqqonlikni rivojlantirishga, reaksiya tezligini oshirishga hamda harakatlarni yengil va yumshoq bajarishni shakllantirishga yordam beradi. To'p bilan mashq bajarilayotgan vaqtdada tana muskullariga yaxshigina og'irlik tushadi, oyoq, qo'l, kaftlar, shuningdek, balalar turli ko'rinishdagi harakatlarni, tezlik bilan harakatni boshqasiga o'zgartirishni faol tarzda amalga oshiradi. To'p bilan mashq olib borilayotgan vaqtda qad qomatni ravon tutishga e'tibor qaratish kerak, to'pning gavda va boshga ko'chishini boshqarish kerak, harakatchanlik ko'lamini asta-sekin oshirib borish lozim. To'p – odatda, kaftda, bir oz yozilgan barmoqlar bilan kaftda tutib turiladi, to'pning kaftga asosiy tayanchi barmoqlar boshlanadigan joyga to'g'ri keladi, kaftning o'zi to'pga tegmaydi, barmoqlarning bo'rtma yumshoq joylari to'pga salgina tegadi, uni nazorat qiladi, yopishib olmaydi. To'pni bilakka, tirsak qismiga yoki gavdaga bosish taqiqlanadi.

To'pni ushlash yoki ushlab turish texnikasi. To'pni yerkin holatda kaftga qo'yiladi, barmoqlar ochiladi va to'pni shakli bo'yicha xiyol bukiladi, biroq to'pni siqish kerak emas. Yelka oldiga to'p tegishi kerak. To'pni ushlab turish, alohida tana a'zolari bilan ham amalga oshirilishi mumkin. To'pni ushlashning quyidagi turlari mavjud: asosiy, ikkala qo'l bilan, kaftning orqa tomoni bilan banlansirovka, bilaklar orasida.

To'pni urish – bu mashq bu predmet uchun o'ziga xos bo'lib kelgan. Ular ayniqsa musiqa jo'rligida bajarilganda ayniqsa samara beradi. To'pni to'g'ri urish texnikasi ko'rsatilgan. Prujina simon harakatlar kaft bilan bajarilib, to'p yerga uriladi. Urishlar bir yoki ikki qo'l bilan, bir yoki bir necha marta vertikal yoki burchak usulida bajariladi. Urishlar tananing turli a'zolari bilan bajari lishi mumkin.

To'pni otish va ushlab olish. Bu mashqlar bir yoki ikki qo'l bilan vertikal yoki proporsional bo'yicha turli yo'nalishlarda bajariladi. Otish mashqi oyoq va gavdaning prujinasimon harakatlari yordamida bajariladi Dastlabki vaqtdanoq aniq otishlarni musiqa jo'rligida bajarishga erishish zarur. Masalan to'pni ilish vaqtida to'p avval barmoq uchiga tegishi kerak. Shunda to'pni olish aniq va tovushsiz sodir bo'ladi To'pni dumalatish pol ustida ayrim a'zolarda bajariladi To'p qo'l uchining yengil harakati bilan dumalatiladi. To'p barmoq uchi bilan ilib olinadi. Dumalatish vaqtida diqqatni asosan bir tekis dumalatishga qaratish zarur. Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlik muhim rol o'ynadi; Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu inson faoliyatidan qat'iy nazar, umumiy tarzda amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlikdir. U shug'ullanuvchilarning salomatligini mustaskamlash va har tomonlama rivojlantirishga, mehnat layoqatini oshirish hamda

tanlangan sport turidan katiy nazar, jismoniy xususiyatlarni takomillashtirishga qaratilgandir. UJT vositalari quyidagilardan iborat: umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, kross, suzish, changida yurish, eshkak eshish, konkida, velosipetda uchish, sport va hapakatchan uyinlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlik – bu maxsus tashkil etilgan jarayon bulib, muayyan sport turi mashqlarini muvaffaqiyatli oʻzlashtirish va sifatli bajarish uchun zarur boʻlgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga qaratilgandir. Hozirgi paytda 7 ta asosiy jismoniy qobiliyat ajratib koʻrsatiladi (ba'zida ularni harakat yoki psixomotor qobiliyatlar deb atashadi): 84 1. Koordinatsiya – mushak faoliyatini makqsadga muvofik tarzda tashkil eta bilish kobiliyati va chaqqonlik – yangi harakatlarni oʻzlashtirish hamda faoliyatni vaziyatga qarab oʻzgartira bilish qobiliyati. 2. Egiluvchanlik – boʻgʻimlardagi harakatchanlik – harakatlarni katta amplituda bilan faol va sust tarzda bajarish qobiliyati. 3. Kuch – tashqi qarshilikni yengib oʻtish yoki unga statik va dinamik harakatlardagi mushak qisqarishlari hisobiga qarshi tura olish qobiliyati. 4. Tezlik – koʻrsatilgan ta'sirga tezda javob berish (reaksiya) va harakatlarni katta tezlik va chastota bilan bajara olish qobiliyati. 5. Sakrovchanlik – turtilish (biron nimaga tayanib itarilish) balandligida namoyon boʻladigan tezlik-kuch qobiliyati. 6. Muvozanat – statik va dinamik mashaklarda muvozanatni saqlab turish qobiliyati. 7. Chidamlilik – charchashga qarshi tura bilish qobiliyati. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish va baholash paytida jismoniy xususiyatlar ning rivojlanishiga oid maqbul (senzitiv) yosh davrlarnni hisobga olish kerak: Maktabgacha va kichik maktab yoshi – 6-10 yosh: koordinatsiya va chakdonlik, passiv egiluvchanlik, tezlik. Oʻrta maktab yoshi – 11-14 yosh: kuch, sakrovchanlik, faol egiluvchanlik, muvozanat. Katta maktab yoshi – 14-17 yosh: kuch va chidamlilik. Keyingi yillarda maxsus adabiyotlarda tayyorgarlikning yana uch turi: maxsus harakatchan, funksional va reabilitatsion-tiklovchi tayyorgarlikni ajratib koʻrsata boshlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Otaqulov, Maxmarizayev Xurshid. "MODELING OF COGNITIVE COMPETENCES OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS." *Conferencea* (2024): 29-31.

2.Otaquluvich, Maxmarizayev Xurshid. "UMUMTA'LIM MAKTABI O 'QUVCHILARINING JISMONIY SOG 'LOM TURMUSH TARZIDA TARBIYALASH." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 129-133.

3.Otaqulovich, Maxmarizaev Xurshid. "MODELING THE PREPARATION OF STUDENTS FOR A HEALTHY LIFE BASED ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Academia Repository* 5.1 (2024): 250-252.

4.Maxmarizayev, Xurshid Otaquluvich. "1918-1941-YILLARDA O 'ZBEKIST0NDA SUZISH SPORT TURINING RIVOJLANISHI TARIXI." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1679-1686.

5.Maxmarizayev Xurshid Otaqulovich. Oʻqituvchilarning kognitiv kompetentsiyasini rivojlantirishda pedagogik omillarning roli Ilm fan taraqqiyotida raqamli iqtisodiyot va zamonaviy ta'limning oʻrni hamda rivojlanish omillari. -166-175, 2025-yil.

6.Maxmarizayev Xurshid Otaqulovich. Oʻqituvchilarning intellektual kompetentligini innovatsion metodlar orqali rivojlantirish Ilm fan taraqqiyotida raqamli iqtisodiyot va zamonaviy ta'limning oʻrni hamda rivojlanish omillari . -176-182, 2025-yil

	O'zbek tili va adabiyoti mutaxassisligi 2-bosqich magistranti		
92.	Saidova Nilufar - Theory and Methodology of Education (BT) 2nd year master's student	The place and significance of literature in the cultural environment of the temurid period	**503**
93.	Shodiyeva Safiya Ismatullo qizi - *SHDPI o'zbek tili va adabiyoti fakulteti, 1 kurs magistr*	Amir temur obrazining qiyosiy - badiiy talqini	**509**
94.	Sirojiddinova O'g'iloy Mansurjon qizi - *O'zbek tili va adabiyoti mutaxassisligi 1 kurs magistranti*	Temuriylar davrida adabiyot: Alisher Navoiy asarlarida hayo timsoli	**516**
95.	Soyibova Bonu O'tkir qizi - *Ta'lim tarbiya nazariyasi va metodikasi yo'nalishi Maktabgacha ta'lim Magistranti*	Movarounnahrda temuriylar davri: adabiyot, san'at va ilm markazi	**519**
96.	Tolibova Moxigul Xolmurod qizi - *Ijtimoiy – gumanitar fanlarni o'qitish metodikasi (Tarix) yo'nalishi I kurs magistranti.*	Tarixiy-badiiy asarlarda amir temur siymosi	**534**
97.	Toshpo'latova Madina – *ShDPI O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 2-kurs magistranti*	Temuriylar davrida ilm-fan va adabiyot	**529**
98.	Turdimurodova Munisa Kamoliddin qizi *O'zbek tili va adabiyoti mutaxassisligi 2-bosqich 1-24- guruh magistranti*	Temuriylar davrida Movarounnahrda adabiyot rivoji	**533**
99.	Uralova Farida Ural qizi - *Musiqa ta'limi va san'at yo'nalishi1- bosqich magistranti*	Movarounnahrda adabiyot hamda musiqaning temuriylar davridagi ahamiyati	**537**
100.	Uzoqova Shohida – *ShDPI 1 bosqich magistratura talabasi*	Temuriylar davri – Movarounnahr adabiyotining oltin davri sifatida	**546**
101.	Xaitova E'zozaxon Baxrom qizi – *Shahrisabz davlat pedagogika instituti*	Temuriylar davrida Movarounnahrda adabiyot rivoji: ijodiy maktablar, asosiy vakillar va adabiy merosi	**551**
102.	Ganiyev Mirolim Kadirovich *Shahrisabz davlat pedagogika instiuti o'qituvchisi*	«Temur Tuzuklari»Da Rahbar Shaxsini Tarbiyalash Konsepsiyasi (Zamonaviy Liderlik Pedagogikasi Bilan Qiyosiy Tahlil)	**558**
103.	Maxmarizayev Xurshid Otaqulovich *Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti*	Bo'Lajak Jismoniy Tarbiya O'Qituvchilarning Gimnastika To'P Bilan Ishlash Nazariyasi	**563**

XODIMLAR BO'LIMI
ASLIGA TO'G'RI

“AMIR TEMUR VA TEMURIYLAR MEROSI” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA MATERIALLARI TO‘PLAMI

(08.04.2026 yil)

Muharrir: **B. Musayev**
Musahhih: **I. Tog‘ayev**

Bosishga ruxsat etildi: 07.04.2026 y.
Ofset qog‘oz. Qog‘oz bichimi: 60x84 1/16.
“Times UZ”gar. Ofset bosma.
Hisob nashriyot t.: 36,50. Shartli b. t.: 36,42.
Adadi: 15 nusxa. Buyurtma №89

«Ilm-Fan-Ma’naviyat» nashriyotida tayyorlandi.
Qarshi sh, Bunyodkor MFY Mustaqillik ko‘chasi 10/28-30-uy
“Photo Express” I. Ch. korxonasida chop etildi.
Qarshi sh, Mustaqillik ko‘chasi 22- uy
Telefon 91-466-80-32.

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI SHAHRISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
XODIMLAR BO‘LIMI
ASLIGA TO’G’RI